

## Какая подготовка нужна для прохождения диспансеризации?

✓ Для прохождения первого этапа диспансеризации желательно прийти в медицинскую организацию натощак (не менее 6-8 часов после последнего приема пищи или спустя 3-4 часа после легкого перекуса).

✓ Лицам в возрасте с 40 до 75 проводится исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом, что **не требует ограничений в приеме пищи** (уточните применяемый метод исследования у своего врача, медсестры или в кабинете медицинской профилактики). Биологический материал необходимо принести в пластиковом контейнере.

✓ **Женщинам необходимо** помнить, что:

- забор мазков с шейки матки не проводится во время менструации, при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза,
- для снижения вероятности получения ложных результатов анализа мазка необходимо исключить половые контакты в течение 2-х суток перед диспансеризацией, отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.

✓ **Мужчинам, которым назначено** исследование простатспецифического антигена в крови (онкомаркер рака предстательной железы), необходимо помнить, что лучше воздержаться от проведения этого анализа в течение 7-10 дней после любых воздействий на предстательную железу механического характера (ректальный осмотр, массаж простаты, клизмы, езда на лошади или велосипеде, половой акт, лечение ректальными свечами и др.), так как они могут исказить результат исследования.

✓ **Маммография** является безболезненной процедурой, проводят её, как правило, на 6-12-й день цикла, так как в другое время она может вызвать дискомфорт.

✓ **Фиброгастроэнтероуденоскопия**

Правила:

1. Явка как минимум за 5 минут до назначенного времени
2. Утром в день исследования до ФГДС:
  - **запрещается** завтракать и принимать любую пищу, даже если исследование проходит во второй половине дня;
  - **не рекомендуется** курить, принимать лекарства в таблетках (капсулах) внутрь;
  - **разрешается** чистить зубы; делать УЗИ брюшной полости и других органов; за 2-4 часа пить воду, некрепкий чай с сахаром (без хлеба, варенья, конфет и т.п.), принимать лекарства, которые можно рассасывать в полости рта, не заглывая или взять с собой; делать уколы (если не требуется после укола прием пищи и нет возможности сделать его после ФГДС).
3. Перед исследованием нужно снять съёмные зубные протезы, очки, галстук.
4. Накануне вечером: легкоусвояемый (без салатов!) ужин до 18-00 час.
5. Никакой специальной диеты перед ФГС (ФГДС) не требуется, но желательно:
  - исключить за 2 дня шоколад (шоколадные конфеты), семечки, орехи, острые блюда и алкоголь;
  - при исследовании с 11 часов дня не позднее чем за 2-3 часа до процедуры выпить мелкими глотками 1 стакан негазированной воды или некрепкого чая (без варенья, конфет, печенья, хлеба и пр.).

***Своевременно предупредите врача о наличии у Вас лекарственной, пищевой или иной аллергии!***

Больному с собой необходимо иметь:

- постоянно принимаемые лекарства (принять после осмотра), если лекарственное средство в виде таблетки можно принять под язык или в виде спрея (при ИБС), ингалятора (при бронхиальной астме) – принять до осмотра!
- направление на ФГДС исследование (цель исследования, наличие сопутствующих заболеваний);
- полотенце, хорошо впитывающее жидкость, пеленку.

#### ✓ Колоноскопия

За 2 дня до исследования:

1. Рекомендуемая диета: вареное мясо белой рыбы, курицы, яйца, сыр, белый хлеб, масло, печенье, картофель.

2. Рекомендуется пить достаточное количество жидкости – до 2,5 литров в день (в том случае, если у Вас нет заболеваний, при которых обильное питье противопоказано! Проконсультируйтесь об этом с врачом.)

3. Не рекомендуется употреблять в пищу: фрукты и ягоды с косточками, красное мясо, овощи, злаковые, салат, грибы, орехи, зерновой хлеб, сладости.

За 1 день до проведения исследования:

1. Утром легкий завтрак из рекомендуемых выше продуктов. После завтрака до окончания исследования нельзя принимать твердую пищу, разрешается только пить.

2. После завтрака до 17:00 рекомендуется пить достаточное для очищения кишечника количество жидкости – до 2 литров (можно пить воду, нежирные бульоны, морсы, соки без мякоти, чай с сахаром или мёдом, компоты без ягод). Не рекомендуется принимать молоко, кисель, кефир.

3. В 17:00 необходимо подготовить раствор препарата для очищения кишечника, назначенный врачом и начать его прием.

Вам необходимо иметь при себе:

- направление на колоноскопию;
- заключения и протоколы ранее выполненных эндоскопических исследований;
- ЭКГ (при наличии у Вас сердечно-сосудистых заболеваний).

Как вести себя после исследования? Сразу же по окончании процедуры можно пить и есть. Если сохраняется чувство переполнения живота газами и кишечник не опорожняется от остатков воздуха естественным путем, можно принять 8-10 таблеток мелко истолченного активированного угля, размешав его в 1/2 стакане теплой кипяченой воды. В течение нескольких часов после исследования лучше лежать на животе.

#### ✓ Спирометрия:

- Курение (любым способом) должно быть исключено как минимум за 1 час, а употребление алкоголя — за 8 часов до исследования.
- В течение 1 часа перед проведением спирометрии следует избегать значимых физических нагрузок.

**Если Вы в предыдущие 12 месяцев** перед прохождением диспансеризации проходили медицинские исследования, возьмите документы, подтверждающие этот факт, и покажите их медицинским работникам перед началом прохождения диспансеризации. Объем подготовки для прохождения второго этапа диспансеризации Вам объяснит Ваш врач.